beurer

# Cardiofréquencemètre

F

german|engineering

# PM 25

Mode d‘emploi

top up yourlife

## SOMMAIRE

**Contenu** ..... **3**

**Remarques importantes** ..... **4**

**Généralités à propos de l'entraînement** ..... **6**

**Fonctions du cardiofréquencemètre** ..... **8**

**Transmission des signaux et principes de mesure des appareils** ..... **9**

**Mise en service** ..... **9**

Positionnement du cardiofréquencemètre ..... 9

Mise en marche du cardiofréquencemètre depuis le mode économie d'énergie ..... 9

Positionnement de la sangle pectorale ..... 10

**Utilisation générale du cardiofréquencemètre** ..... **11**

Boutons du cardiofréquencemètre ..... 11

Affichage ..... 12

Menus ..... 13

**Réglages de base** ..... **15**

Aperçu ..... 15

Entrez vos données personnelles ..... 16

Régler la zone d'entraînement ..... 17

Régler les unités ..... 18

**Réglages de la montre** ..... **19**

Aperçu ..... 19

Régler l'heure et la date ..... 19

Régler la sonnerie du réveil ..... 21

**Enregistrement de l'entraînement** ..... **22**

Aperçu ..... 22

Chronométrer la durée de course ..... 23

Réinitialiser l'enregistrement (Reset) ..... 24

**Résultats.....25**
Aperçu .....25
Afficher les données d'entraînement .....25
**Caractéristiques techniques et piles .....27**
**Répertoire des abréviations .....30**
**Index .....32**

## CONTENU

| | |
|---|---|
| Cardiofréquencemètre avec bracelet | |
| Ceinture pectorale | |
| Sangle élastique (réglable) | |

En complément :

- Trousse de rangement
- Mode d'emploi

## REMARQUES IMPORTANTES

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur et laissez-le à disposition des autres utilisateurs.

### Entraînement

- Ce produit n’est pas un appareil médical. Cet instrument, destiné à l'entraînement, a été conçu pour mesurer et représenter la fréquence cardiaque des êtres humains.
- Soyez conscient que, dans la pratique de sports à risques, l’utilisation du cardiofréquencemètre peut constituer une source supplémentaire de blessures.
- En cas de doute ou de maladies, consultez votre médecin traitant pour connaître les valeurs vous permettant de définir les fréquences cardiaques maximales et minimales pour l'entraînement ainsi que sa durée et sa fréquence. Il vous sera ainsi pleinenement bénéfique.
- ATTENTION Les personne souffrant de cardiopathies ou de maladies cardio-vasculaires ou portant un stimulateur cardiaque ne doivent se servir de ce cardiofréquencemètre qu'après avoir consulté leur médecin.

### Usage prévu

- Cet instrument est conçu uniquement pour un usage personnel.
- Cet instrument ne doit être utilisé qu'aux fins expressément décrites dans le mode d'emploi et pour lesquelles il a été conçu. Toute utilisation inappropriée peut se révéler dangeureuse. Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

- Ce cardiofréquencemètre est étanche. (voir chapitre "Caractéristiques techniques“)
- Des interférences électromagnétiques peuvent se produire. (voir chapitre "Caractéristiques techniques“)

## Nettoyage et entretien

- De temps en temps, la sangle pectorale, la sangle pectorale élastique et le cardiofréquencemètre doivent être nettoyés méticuleusement à l'aide d'une solution savonneuse. Puis, rincez ces éléments à l'eau claire. Séchez-les soigneusement avec un chiffon doux. La sangle pectorale élastique convient à un lavage en machine à 30° sans adoucissant. La sangle pectorale ne doit pas être mise dans le sèche-linge !
- Conservez la sangle pectorale dans un endroit propre et sec. Un mauvais entretien nuit à l'élasticité et au bon fonctionnement de l'émetteur. La transpiration et l'humidité imprégnées dans les électrodes peuvent influer sur le bon fonctionnement de l'émetteur en le laissant activé et risquent de réduire la durée des piles.

## Réparations, accessoires et mise au rebut

- Avant toute utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible. En cas de doute, ne les utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. N'essayez en aucun cas de réparer vous-même l'instrument !
- N'utilisez cet appareil qu'avec les pièces accessoires fournies.

- Evitez tout contact avec les crèmes solaires ou autres produits identiques, car ils sont susceptibles d'endommager l'affichage ou les pièces en plastique.
- Lors de la mise au rebut de l'appareil, conformez-vous à la directive sur les appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – DEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination des déchets.

## GENERALITES A PROPOS DE L'ENTRAINEMENT

Ce cardiofréquencemètre permet de mesurer les pulsations cardiaques chez l'Homme. Ses divers modes de réglage vous permettent d'établir un programme d'entraînement parfaitement adapté à vos besoins tout en gardant un oeil sur votre fréquence cardiaque. Dans ce type d'activité, il est impératif de contrôler les battements cardiaques, d'une part afin de protéger votre cœur de tout effort excessif et d'autre part en vue d'optimiser le bénéfice de ce programme d'entraînement. Le tableau vous présente quelques conseils quant au choix de votre plage d'entraînement. La fréquence cardiaque maximale diminuant avec l'âge, il est important que les battements du coeur recensés au cours de l'entraînement soient en adéquation avec celle-ci. Pour déterminer votre fréquence cardiaque maximale, la règle générale est la suivante :

**220 – âge = fréquence cardiaque maximale**
L'exemple suivant s'applique à une personne de 40 ans :
220 - 40 = 180

| | Zone de santé cardiaque | Zone de combustion des graisses | Zone de mise en forme | Zone d'entraînement en endurance | Entraînement anaérobie |
|---|---|---|---|---|---|
| **Proportion de fréquence cardiaque max.** | 50-60% | 60-70% | 70-80% | 80-90% | 90-100% |
| **Effet recherché** | Renforcement du système cardio-vasculaire | En pourcentage, le corps brûle surtout des graisses. Stimule le système cardio-vasculaire, améliore la forme physique. | Favorise la respiration et de la circulation du sang Optimal pour augmenter l'endurance de base. | Améliore la résistance au rythme et augmente la vitesse de base | Sollicite la musculature de manière ciblée et importante. Risque élevé de blessures pour les sportifs amateurs, en cas de maladies : Danger pour le coeur |
| **Adapté à ?** | Idéal pour les débutants | Contrôle et perte de poids | Sportifs amateurs | Sportifs amateurs ambitieux, athlètes de compétition | Réservé aux sportifs de compétition |
| **Entraînement** | Entraînement de régénération | | Entraînement de mise en forme | Entraînement à l'endurance | Entraînement de zone à développer |

Pour régler votre zone de training personnalisé, reportez-vous au chapitre '"Réglages de base", paragraphe "Réglage de la zone d'entraînement".

## FONCTIONS DU CARDIOFREQUENCEMETRE

### Fonctions pulsations

- Une mesure du rythme cardiaque ayant la précision d'un électrocardiogramme
- Transfert : analogique
- Réglage de la zone d'entraînement individuelle
- Alarme sonore et visuelle au dépassement de la zone d'entraînement
- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement
- Consommation calorifique en kcal. (jogging de base)
- Graisse brûlée en g/oz

### Réglages

- Sexe
- Poids
- Unité de poids kg/lb
- Taille
- Unité de mesure de la taille cm/pouce
- Format 12/24 heures

### Fonctions temps

- Horloge (format 12 ou 24 heures)
- Calendrier et jour de la semaine
- Date
- Sonnerie / réveil
- Chronomètre

## TRANSMISSION DES SIGNAUX ET PRINCIPES DE MESURE DES APPAREILS

### Zone de réception du cardiofréquencemètre

Votre cardiofréquencemètre reçoit les signaux de pulsations émis par l'émetteur de la sangle pectorale dans un rayon de 70 centimètres.

### Capteurs de la sangle pectorale

La sangle pectorale est composée de deux parties : la sangle pectorale même et la sangle élastique. Deux capteurs rectangulaires nervurés sont situés au milieu de la sangle pectorale, sur la face interne en contact avec le corps. Les deux capteurs enregistrent votre rythme cardiaque, avec la même précision que celle de l'électrocardiogramme et le transmettent au cardiofréquencemètre.

## MISE EN SERVICE

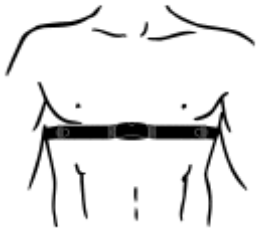
### Positionnement du cardiofréquencemètre

Vous pouvez porter votre cardiofréquencemètre comme une montre-bracelet.

### Mise en marche du cardiofréquencemètre depuis le mode économie d'énergie

Vous pouvez mettre le cardiofréquencemètre en marche en appuyant sur n'importe quel bouton. Quand le cardiofréquencemètre ne reçoit pas de signal pendant 5 minutes environ, il se met en mode d'économie d'énergie. Il n'affiche alors que l'heure. Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau la montre.

## Positionnement de la sangle pectorale



- Fixez la sangle pectorale à la sangle élastique. Réglez la longueur de la sangle pour l'adapter de sorte qu'elle ne soit ni trop serrée ni trop lâche. Mettez la sangle autour de la poitrine, le sigle vers l'extérieur et dans une position idoine à savoir directement en contact avec le sternum. Les hommes porteront la sangle pectorale directement en dessous du muscle pectorale, les femmes directement en dessous des seins.

- Le contact entre la peau et les capteurs de pulsations ne se produisant pas tout de suite de façon optimale, il faut attendre quelques instants avant que la mesure du pouls ne s'affiche. Modifiez la position de l'émetteur, le cas échéant, pour assurer un contact optimal. La transpiration se formant sous la sangle pectorale garantit le plus souvent et de manière satisfaisante un bon contact. Cependant il vous est possible d'humidifier les points de contact sur la face interne de la sangle pectorale. A cet effet, soulevez légèrement la sangle pectorale pour la dégager de la peau et humidifiez légèrement les deux capteurs avec de la salive, de l'eau ou du gel à électrocardiogramme (en vente dans les pharmacies). Le contact entre la peau et la sangle pectorale ne doit pas être interrompu, même lors de mouvements importants du thorax, par exemple lors de mouvements respiratoires profonds. Une pilosité intense du torse peut perturber voire empêcher le contact.

- Mettez la sangle pectorale quelques minutes avant de commencer votre activité afin qu'elle prenne la température du corps et qu'un contact optimal soit établi.

## UTILISATION GENERALE DU CARDIOFREQUENCEMETRE

### Boutons du cardiofréquencemètre

| | | |
|---|---|---|
| 1 | START/STOP | Démarre et arrête des fonctions et régle les valeurs. Maintenir la touche enfoncée pour accélérer la saisie. |
| 2 | OPTION/SET | Navigue parmi les fonctions du menu et valide les réglages. |
| 3 | MENU | Parcourt les différents menus. |
| 4 | / | Appuyez brièvement pour éclairer l'affichage pendant 5 secondes.<br>Appuyez longuement pour activer/désactiver l'alarme sonore en cas de dépassement de la zone d'entraînement. |

## Affichage

1 Ligne supérieure

2 Ligne du milieu

3 Ligne inférieure

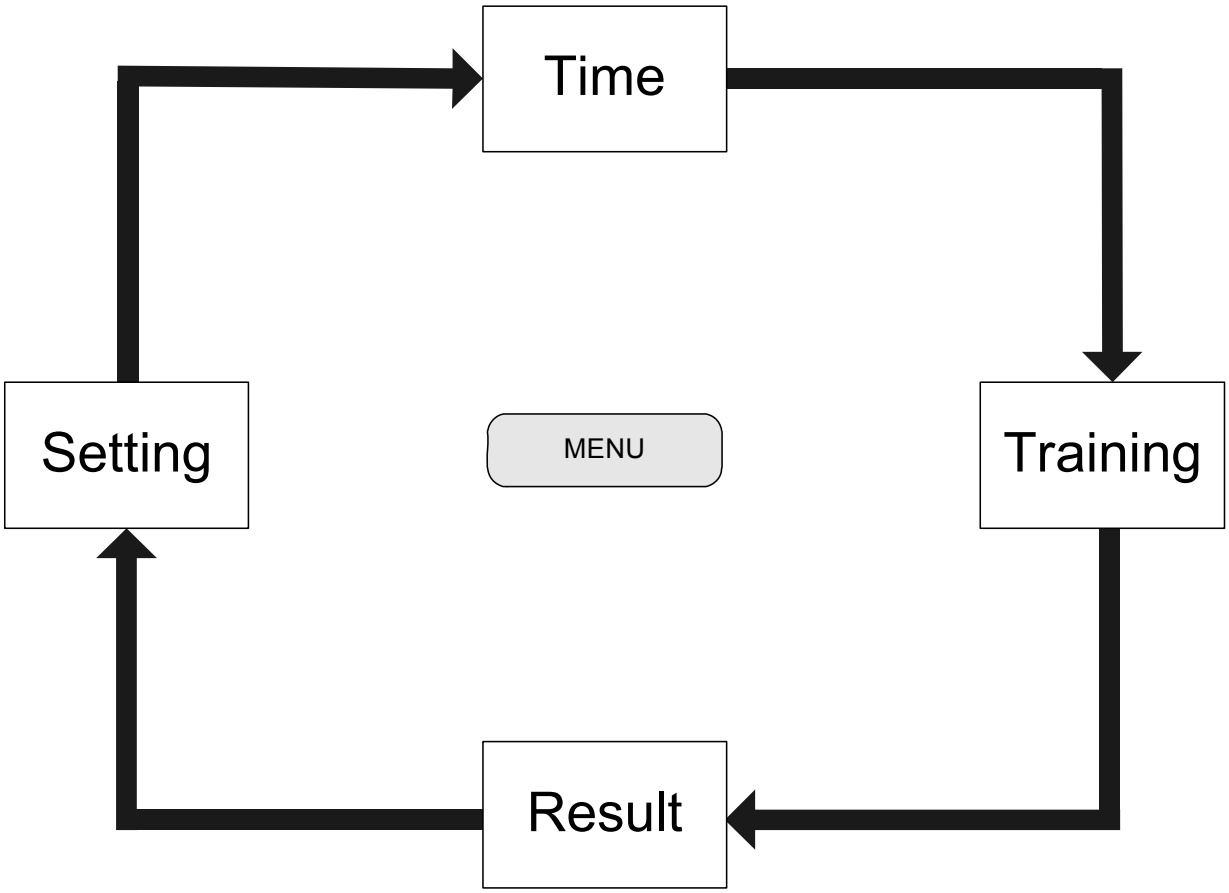
4 **Symboles**

| | |
|---|---|
| | La sonnerie de réveil est activée. |
| | La fréquence cardiaque est reçue. |
| ▲ | Les limites maximales de la zone d'entraînement sont dépassées. |
| ▼ | Les limites minimales de la zone d'entraînement sont dépassées. |
| | L'alarme sonore de dépassement de la zone d'entraînement est activée. |

Les abréviations de l'affichage sont expliquées dans le répertoire prévu à cet effet et se trouvant à la fin du mode d'emploi.

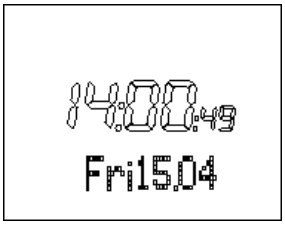
## Menus

Pour passer d'un menu à un autre, appuyez sur le bouton MENU .

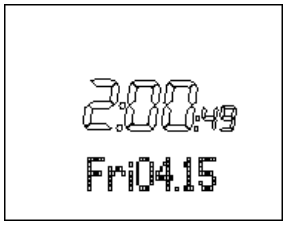



## Mode d'économie d'énergie

Quand le cardiofréquencemètre ne reçoit pas de signal pendant 5 minutes environ, il se met en mode d'économie d'énergie. Seules l'heure et la date actuelles sont affichées. Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau la cardiofréquencemètre.




Format 24h

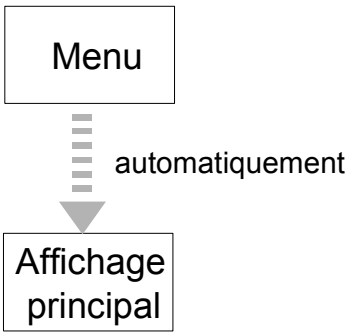



Format 12h

## Affichage principal

A chaque changement de menu, le nom du menu s'affiche, votre cardiofréquencemètre passe ensuite automatiquement à l'affichage principal du menu actif.

Vous devez alors soit sélectionner un sous-menu soit démarrer directement les fonctions.




## Aperçu des menus

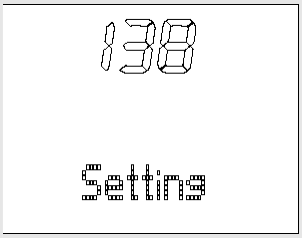
| Menu | Signification | Description voir chapitre ... |
|---|---|---|
| **Time** | Temps | "Réglages de l'heure" |
| **Training** | Entraînement | "Enregistrement de l'entraînement" |
| **Result** | Résultat | 'Résultats" |
| **Setting** | Réglages | "Réglages de base" |

## REGLAGES DE BASE

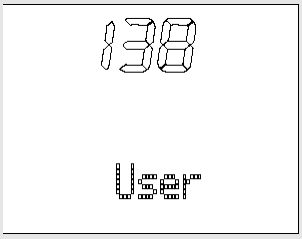
### Aperçu

Dans le menu **Setting** vous pouvez :

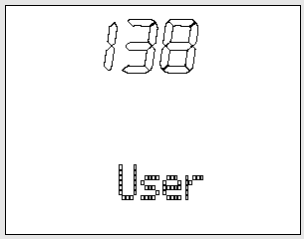
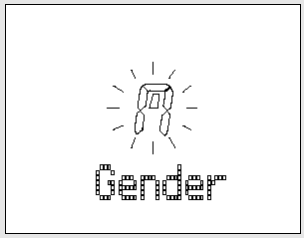
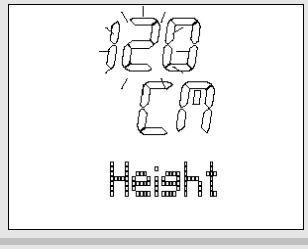
- entrer vos données personnelles (User). A partir de ces données, votre cardiofréquencemètre détermine les calories que vous consommez et la graisse que vous brûlez pendant l'entraînement !
- Réglez votre zone d'entraînement (Limits). Le réglage des zones d'entraînement est expliqué au chapitre "Généralités sur l'entraînement". Votre cardiofréquencemètre émet une alarme sonore et visuelle quand vous sortez de la zone d'entraînement.
- Modifiez les unités de mesure de taille et de poids (Units).




Dès que vous êtes dans le menu **Setting** le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Il affiche **User**.

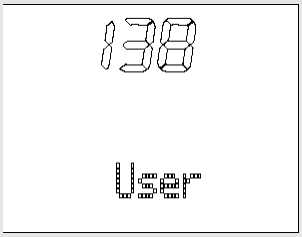
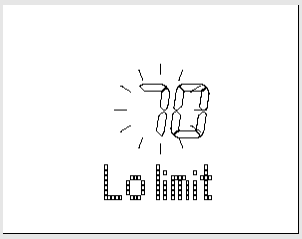
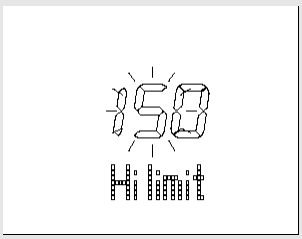


## Entrez vos données personnelles

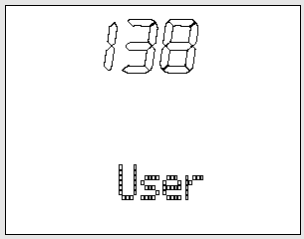
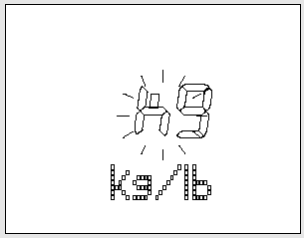
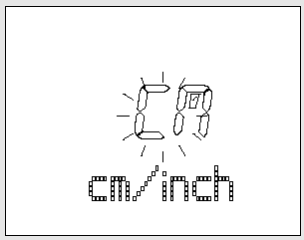
| | | |
|---|---|---|
| MENU | Passez au menu **Setting**. |  |
| START/STOP | **Gender** s'affiche.<br>START/STOP Sélectionnez **M** si vous êtes un homme. Sélectionnez **F** si vous êtes une femme. |  |
| OPTION/SET | **Weight** s'affiche.<br>START/STOP Réglez votre poids (20-22 kg ou 44-499 livres). | |
| OPTION/SET | **Height** s'affiche.<br>START/STOP Réglez votre taille (80-227 cm ou 2'66"-7'6" pieds). |  |
| OPTION/SET | Retour à l'affichage **User**. | |

## Régler la zone d'entraînement

Vous pouvez régler les propres limites supérieures et inférieures de vos pulsations de la manière suivante.

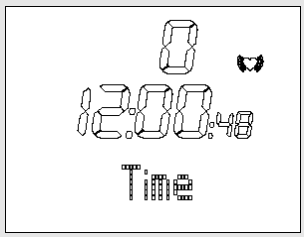
| | | |
|---|---|---|
| MENU | Passez au menu **Setting**. |  |
| OPTION/SET | **Limits** s'affiche. | |
| START/STOP | **Lo limit** s'affiche.<br>START/STOP Réglez la limite inférieure de votre zone d'entraînement (40-238). |  |
| OPTION/SET | **Hi limit** s'affiche.<br>START/STOP Réglez la limite supérieure de votre zone d'entraînement (41-239). |  |
| OPTION/SET | Retour à l'affichage **Limits**. | |

## Régler les unités

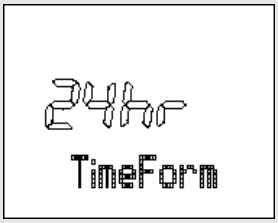
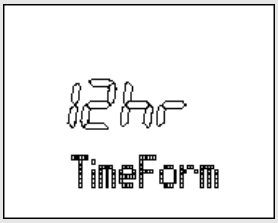
| | | |
|---|---|---|
| MENU | Passez au menu **Setting**. |  |
| OPTION/SET | **Limits** s'affiche. | |
| OPTION/SET | **Units** s'affiche. | |
| START/STOP | **kg/lb** s'affiche. L'unité de poids clignote.<br>START/STOP Passez d'une unité à l'autre. |  |
| OPTION/SET | **cm/inch** s'affiche. L'unité de mesure de la taille clignote.<br>START/STOP Passez d'une unité à l'autre. |  |
| OPTION/SET | Retour à l'affichage **Units**. | |

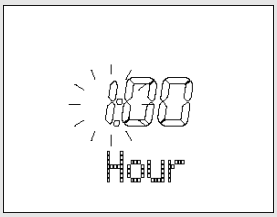
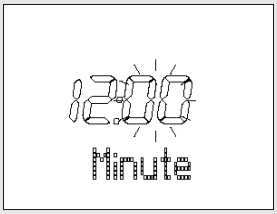
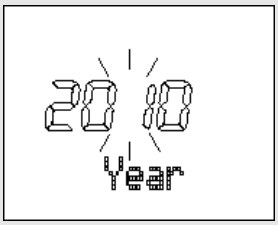
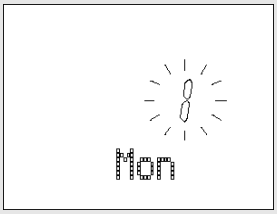
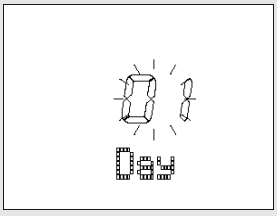
## REGLAGES DE LA MONTRE

### Aperçu

| | |
|---|---|
| Dans le menu **Time** vous pouvez :<br>■ Régler l'heure et la date.<br>■ Régler la sonnerie du réveil. |  |
| Dès que vous êtes dans le menu **Time** le cardio-fréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Le jour de la semaine et la date sont affichés.<br>Sur l'illustration : **Fri 12.04** (vendredi 12 avril). | |

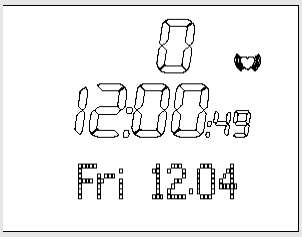
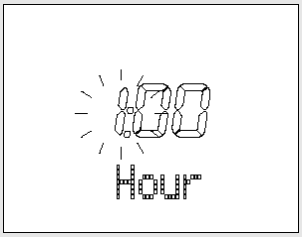
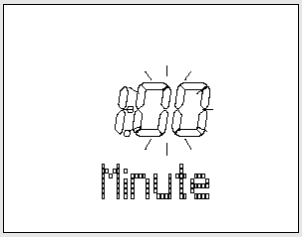
### Régler l'heure et la date

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Passez au menu **Time**. | |
| START/STOP<br>5 sec | **Set Time** s'affiche brièvement.<br>**24hr** s'affiche et clignote.<br>START/STOP Changez le format de l'heure (12 ou 24 heures).<br>**Remarque:**<br>■ Affichage de la date en mode 24h : “Jour de la semaine Jour.Mois”.<br>■ Affichage de la date en mode 12h : “Jour de la semaine Mois.Jour”.<br>■ Affichage **AM** (matin), |  <br>⇳<br>  |

| | | |
|---|---|---|
| | par ex. 2:00 AM correspond à 02:00<br>■ Affichage **PM** (après midi), par ex. 2:00 PM correspond à 14:00 | |
| OPTION/SET | **Hour** s'affiche. Le réglage de l'heure clignote.<br>START/STOP Réglez l'heure :<br>■ 0 - 24 pour le format 24h<br>■ 0 - 12 pour le format 12h |  |
| OPTION/SET | **Minute** s'affiche. Le réglage des minutes clignote.<br>START/STOP Réglez les minutes (0-59). |  |
| OPTION/SET | **Year** s'affiche. Le réglage de l'année clignote.<br>START/STOP Réglez l'année. Le calendrier va jusqu'à 2099. |  |
| OPTION/SET | **Month** s'affiche. Le réglage du mois clignote.<br>START/STOP Réglez le mois (1-12). |  |
| OPTION/SET | **Day** s'affiche. Le réglage du jour clignote.<br>START/STOP Réglez le mois (1-31). |  |
| OPTION/SET | Retour à l'affichage principal. | |

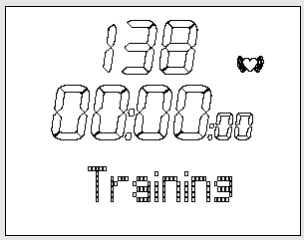
## Régler la sonnerie du réveil

Pour arrêter la sonnerie du réveil, vous pouvez appuyer sur un bouton quelconque. Le lendemain vous serez réveillé à la même heure.

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Passez au menu **Time**. |  |
| OPTION/SET | **Alarm** s'affiche. | |
| START/STOP<br>5 sec | **Set Alarm** s'affiche brièvement.<br>**On Alarm** s'affiche.<br>START/STOP Arrête (Off) et met en marche (On) alternativement la sonnerie du réveil. | |
| OPTION/SET | **Hour** s'affiche. Le réglage de l'heure clignote.<br>START/STOP Réglez l'heure. |  |
| OPTION/SET | **Minute** s'affiche. Le réglage des minutes clignote.<br>START/STOP Réglez les minutes. |  |
| OPTION/SET | Retour à l'affichage principal. | |

## ENREGISTREMENT DE L'ENTRAINEMENT

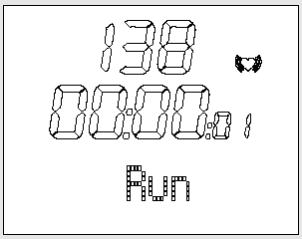
### Aperçu

| | |
|---|---|
| Dans le menu **Training** vous pouvez :<br>■ Chronométrez vos durées de course pour enregistrer votre entraînement.<br>■ Réinitialisation de l'enregistrement (Reset). |  |
| Dès que vous êtes dans le menu **Training** le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Sur la ligne du milieu, il affiche la durée d'entraînement déjà enregistrée (après la réinitialisation : 00:00:00) et sur la ligne inférieure **Start**. | |

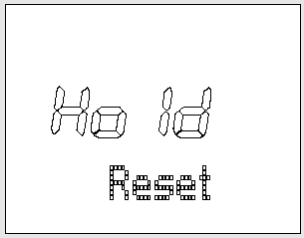
### Bon à savoir sur les enregistrements

- Dès que vous commencez l'enregistrement, votre cardiofréquencemètre commence à enregistrer vos données d'entraînement. vous pouvez afficher les données d'entraînement dans le menu **Result**.
- Votre cardiofréquencemètre enregistre en continu vos données d'entraînement jusqu'à la réinitialisation. Il en est, de même, quand vous ne reprenez le nouvel entraînement que le lendemain. L'enregistrement en continu vous permet d'interrompre votre entraînement à tout moment.
- Chaque fois que vous voulez commencer un nouvel enregistrement, procédez à une réinitialisation. La mémoire de votre cardiofréquencemètre peut enregistrer 23:59:59 heures en tout.

## Chronométrer la durée de course

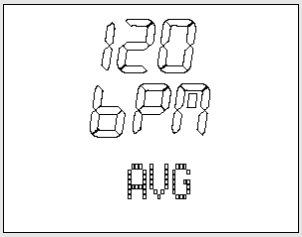
| | | |
|---|---|---|
| MENU | Passez au menu **Training**. Quand vous avez déjà chronométré une durée de course, la durée d'entraînement enregistrée s'affiche sur la ligne du milieu. | |
| START/STOP | Démarrez l'enregistrement. **Run** s'affiche. Même si vous passez à un autre menu pendant l'enregistrement, le chronométrage se poursuit en arrière-plan. |  |
| START/STOP | Chronométrez l'enregistrement. **Stop** s'affiche. Vous pouvez interrompre, à tout moment, l'enregistrement en appuyant sur le bouton START/STOP puis le reprendre. | |

## Réinitialiser l'enregistrement (Reset)

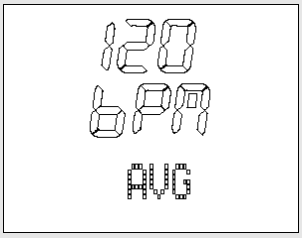
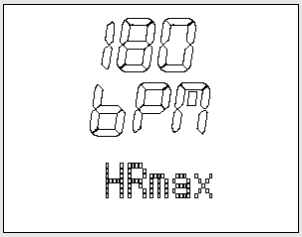
| | | |
|---|---|---|
| | Vous êtes dans le menu **Training**. Aucun entraînement n'est en cours d'enregistrement. **Stop** s'affiche. | |
| START/STOP<br>5 sec | Réinitialisez l'enregistrement. (Reset)<br>**Hold Reset** s'affiche. |  |
| | L'affichage revient automatiquement à l'affichage principal. | |

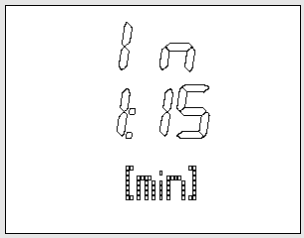
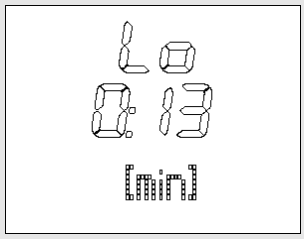
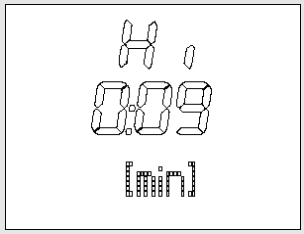
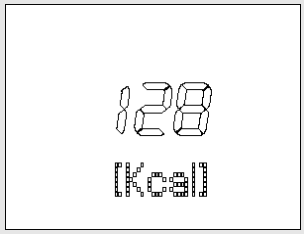
# RESULTATS

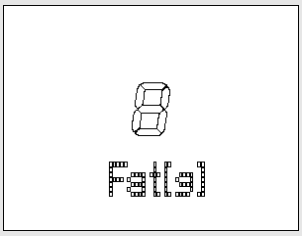
## Aperçu

| | |
|---|---|
| Dans le menu **Result** vous pouvez :<br>■ Affichez vos données d'entraînement : fréquence cardiaque moyenne et maximale, temps compris dans la zone d'entraînement et en-dehors de cette zone, ainsi que les calories consommées et la graisse brûlée. | |
| Dès que vous êtes dans le menu **Result** le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal.<br>Il affiche **bPM AVG**. |  |

## Afficher les données d'entraînement

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Passez au menu **Result. bPM AVG** (fréquence cardiaque moyenne) s'affiche. |  |
| OPTION/SET | **HRmax** (fréquence cardiaque moyenne d'entraînement) s'affiche. |  |

| | | |
|---|---|---|
| OPTION/SET | **In [min]** (temps passé dans la zone d'entraînement) s'affiche. |  |
| OPTION/SET | **Lo [min]** (temps passé en dessous de la zone d'entraînement) s'affiche. |  |
| OPTION/SET | **Hi [min]** (temps passé au-dessus de la zone d'entraînement) s'affiche. |  |
| OPTION/SET | **[kcal]** (total des calories consommées pendant l'entraînement enregistré) s'affiche. L'affichage des calories consommées et de la graisse brûlée repose sur :<br>■ Données personnelles (réglage de base)<br>■ le temps et la fréquence cardiaque mesurés pendant l'entraînement.<br>Le calcul se fait sur la base du jogging à une vitesse moyenne. |  |

| | | |
|---|---|---|
| OPTION/SET | **Fat[g]** (graisse brûlée pendant l'entraînement enregistré) s'affiche. |  |
| OPTION/SET | Retour à l'affichage principal. | |

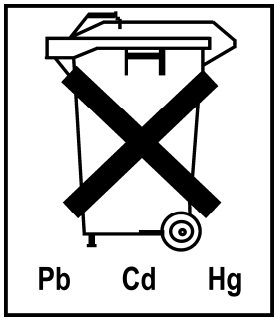
## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES ET PILES

| | |
|---|---|
| Cardiofréquencemètre | Étanche 30 m (adapté à la baignade)<br>L'étanchéité de la montre à l'humidité ne peut être garantie si la montre se fêle dans l'eau (forte compression) ou lors de l'appui sur les touches sous la pluie. |
| Ceinture pectorale | Etanche (adapté à la baignade) |
| Pile cardiofréquencemètre | Pile 3 V lithium, type CR2032 (nous recommandons les piles Energizer)<br>Durée de vie d'environ 20 mois pour une utilisation d'une heure chaque jour |
| Pile sangle pectorale | Pile 3 V lithium, type CR2032<br>Durée de vie d'environ 28 mois pour une utilisation d'une heure chaque jour |

## Remplacement des piles

La pile du cardiofréquencemètre doit être remplacée uniquement dans un magasin spécialisé (atelier d'horloger) ou par le service après-vente à l'adresse indiquée. Sinon la garantie expire.

Vous pouvez remplacer la pile de la sangle pectorale. Le compartiment à piles se trouve sur la face intérieure. Pour ouvrir le compartiment, servez-vous d'une pièce de monnaie ou de la pile lithium à introduire. Le pôle plus de la pile introduite doit être orienté vers le haut. Refermez soigneusement le compartiment à piles.




Les piles usées ne sont pas des ordures ménagères. Pour vous en désaisir, apportez-les à votre magasin d'électricité ou aux points de collecte du matériel recyclable proches de chez vous. La législation vous y oblige. Remarque : Les marquages suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques: Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

## Défaillances et interférences

Le récepteur enregistrant les signaux émis par l'émetteur de la sangle pectorale est incorporé dans le cardiofréquencemètre. Lors de l'utilisation, il se peut que le cardiofréquencemètre reçoive d'autres signaux que ceux émis par la sangle pectorale.

### Comment reconnaître ces défaillances ?

Les défaillances se reconnaissent au caractère invraisemblable des données affichées. Si vos pulsations sont de 130 bpm normalement et que soudain 200 est affiché, il est manifeste qu'une brève défaillance s'est produite. Dès que vous vous éloignez de la source de perturbation, les données redeviennent automatiquement correctes. Notez que les données erronées figurent dans les résultats d'entraînement affichés, ce qui n'a qu'une faible incidence sur l'ensemble de ceux-ci.

### Quelles sont les causes typiques de défaillances ?

Dans certains cas, des interférences électromagnétiques peuvent être causées par l'influence du champ proche. Pour les éviter, veillez à maintenir un écart plus marqué par rapport à ces sources de perturbation.

- Proximité de pylônes haute tension
- Passage des sas de sécurité dans les aéroports
- Proximité de fils aériens (tram)
- Proximité de feux de circulation, de téléviseurs, de moteurs de voiture, d'ordinateurs de vélo
- Proximité d'appareils de mise en forme
- Proximité de téléphones mobiles

## Défaillances causées par d'autres appareils de mesure de fréquence cardiaque

Le cardiofréquencemètre étant un récepteur, il peut lui aussi interférer sur des signaux d'émission (ceux d'autres cardiofréquencemètres, par exemple) dans un rayon d'un mètre. L'entraînement en groupes surtout peut conduire à des mesures erronées. Par exemple, quand vous faites du jogging les uns à côté des autres, il peut être utile de porter un cardiofréquencemètre à l'autre poignet ou de maintenir une certaine distance entre vos coéquipiers et vous.

## REPERTOIRE DES ABREVIATIONS

Abréviations figurant sur l'affichage par ordre alphabétique :

| Abréviation | Français |
|---|---|
| 12h | Format 12h AM/PM |
| 24h | Format 24h |
| Alarm | Alarme |
| AM | Ante meridiem : les heures entre minuit et midi |
| AVG | Fréquence cardiaque moyenne de l'entraînement |
| BPM | Pulsations cardiaques par minute |
| bPM AVG | Fréquence cardiaque moyenne d'entraînement, battements par minute |
| bPM Hrmax | Fréquence cardiaque maximale, battements par minute |
| cm/inch | Centimètre/pousse |
| Day | Jour |
| f | féminin |
| Fat[g] | Graisse en grammes |
| Fri | Vendredi |
| Gender | Sexe |
| Height | Taille |
| Hi | Temps passé au-dessus de la zone d'entraînement |
| Hi limit | Limite supérieure d'entraînement |
| Hour | Heure |
| HR | Fréquence cardiaque |
| HRmax | Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement |
| In | Temps inclus dans la zone d'entraînement |
| [Kcal] | Consommation calorifique en kcal. |
| kg | Kilogramme |
| kg/lb | Kilogramme/livre |
| Limits | Limites d'entraînement |
| Lo | Temps au-dessous de la zone d'entraînement |
| Lo limit | Limite inférieure d'entraînement |
| m | masculin |

| Abréviation | Français |
|---|---|
| Minute | Minute |
| [min] | Minute |
| Mon | Lundi |
| Month | Mois |
| PM | Post meridiem : les heures entre midi et minuit |
| Reset | Réinitialiser les valeurs |
| Result | Résultat |
| Run | Durée de course mesurée |
| Sat | Samedi |
| Setting | Réglages (menu) |
| SEt | Réglage |
| Start | Démarrer |
| Stop | Stop |
| Sun | Dimanche |
| Time | Temps (menu) |
| Thu | Jeudi |
| Training | Entraînement (menu) |
| Tue | Mardi |
| Units | Unités |
| User | Utilisateur |
| Wed | Mercredi |
| Weight | Poids |
| Year | Année |

# INDEX


## A

Accessoires 5
Affichage 12
Affichage principal 14
Afficher les données d'entraînement 25

## B

Boutons 11

## C

Caractéristiques techniques 27
Chronométrer 23
Chronométrer la durée de course 23
Contenu 3

## D

Défaillances et interférences 28

## E

Enregistrement 22
Enregistrement de l'entraînement 22
entraînement 6
Entraînement (menu) 14
Entretien 5

## L

Logiciel 22

## M

Menus 13
Mise au rebut 5
Mise en service 9
Mode d'économie d'énergie 13

## N

Nettoyage 5

## P

Piles 28
Principes de mesure des appareils 9

## R

Réglage (menu) 14
Réglages de base 15
Réglages de la montre 19
Régler la date 19
Régler la sonnerie du réveil 21
Régler la zone d'entraînement 17
Régler les unités 18
Régler l'heure et la date 19
Réinitialiser 24
Réinitialiser le chronomètre 24
Réinitialiser l'enregistrement 24
Remarques 4
Réparations 5
Répertoire des abréviations 30
Résultat (menu) 14
Résultats 25

## S

Sonnerie de réveil 12
stimulateur cardiaque 4
Symbole 12

## T

Temps (menu) 14
Transmission des signaux des appareils 9

## U

Usage prévu 4

beurer

# Cardiofréquencemètre

754.640-0911 Sous réserve d'erreur et de modifications

CE

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de